

गृह विज्ञान
Home Science
(216)
शिक्षक अंकित मूल्यांकन
Tutor Marked Assignment

कुल अंक: 20
Maximum: Marks: 20

टिप्पणी: (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक प्रश्नों के साथ दिए गए हैं।

Note: All questions are compulsory. The Marks allotted for each question are given beside the questions.

(ii) उत्तर पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर अपना नाम, नामांकन संख्या, अध्ययन केंद्र नाम और विषय लिखें।

Write your name, enrollment numbers, AI name and subject on the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए।

Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

(a) अपने आस-पास के किन्हीं दो प्राकृतिक रेशों की पहचान कीजिए। प्राकृतिक रेशों से बने वस्त्रों का उपयोग करने की सलाह क्यों दी जाती है?

Identify any two natural fibers from your surroundings. Why is it advisable to use garments made from natural fibers?

(See Lesson 10)

(b) सादा बुनाई और ट्वील बुनाई के बीच किन्हीं दो अंतरों को सारणीबद्ध रूप में लिखिए। (पाठ-10 देखें)

Mention any two differences between plain weave and twill weave in a tabular form.

(See Lesson 10)

2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए।

Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

(a) शीना का पैर गलती से सॉकेट के नंगे तार पर पड़ गया और उसे बिजली का झटका लगा। घर में बिजली के सुरक्षित उपयोग के लिए किन्हीं दो उपयुक्त तरीकों का उल्लेख कीजिए। (पाठ-13 देखें)

Sheena's foot accidentally touched a naked wire from the socket and she got an electric shock. State any two appropriate ways for the safe use of electricity at home. (See Lesson 13)

(b) अपने परिवेश को ध्यान से देखिए और बच्चों तथा वयस्कों में दम घुटने के किन्हीं चार कारणों की पहचान कीजिए।

Critically examine your surroundings and identify any four reasons for suffocation and amongst children and adults. (See Lesson 13)

3. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए।

Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

(a) बेबी मृदुला 8 महीने की हो गई है। उसकी उम्र के बच्चों की वृद्धि और विकास की किन्हीं दो विशेषताओं का उल्लेख कीजिए।

Baby Mridula is 8 months old. Mention any two characteristic features each of growth and development of children of her age.

(b) “विकास परस्पर सहसंबंधी है।” कोई दो उपयुक्त उदाहरण देकर इस कथन की पुष्टि कीजिए।

(पाठ-18 देखें)

“Development is correlated”. Justify the statement by giving any two suitable examples.

(See Lesson 18)

4. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए।

4

Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

(a) शरीर और मन दोनों का समुचित कार्य स्वास्थ्य है। विश्व स्वास्थ्य संगठन/World Health Organisation (WHO) के अनुसार “स्वास्थ्य” को परिभाषित कीजिए। अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य, अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और अच्छे सामाजिक स्वास्थ्य की दो विशेषताओं को सूची-बद्ध कीजिए।

Health is the proper functioning of both body and mind. Define “Health” According to World Health Organisation (WHO). Enlist two characteristic features each of good physical health, good mental health and good social health.

(b) प्रतिरक्षा को परिभाषित कीजिए। प्राकृतिक प्रतिरक्षा उपार्जित प्रतिरक्षा से किस प्रकार भिन्न है। उन दो तरीकों का उल्लेख करें जिनके द्वारा हम रोग प्रतिरोधक क्षमता प्राप्त कर सकते हैं। (पाठ-7 देखें)

Define Immunity. How is natural immunity different from acquired immunity? Mention two ways by which we can acquire immunity.

5. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए।

Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

(a) तरुण 12वीं कक्षा का विद्यार्थी है। वह इंजीनियर के रूप में अपना करियर बनाना चाहता है। वह अपने संसाधनों का प्रभावी तरीके से प्रयोग करके अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सके, इसके लिए प्रबंधन के चार चरणों की पहचान करने में उसकी सहायता करें और उन्हें प्रस्तुत करें। (पाठ-14 देखें)

Tarun is a student of class 12th. He wants to pursue his career as an Engineer. Help him to identify the four steps of management to use his resources effectively to achieve his goal.

(See Lesson 14)

(b) (i) संसाधन सीमित हैं। संसाधनों का कुशलतापूर्वक उपयोग करने के लिए आप अपने समुदाय को कौन से चार दिशानिर्देश सुझाएंगे ?

(ii) अपने समुदाय में किन्हीं दो संसाधनों के दुरुपयोग पर चर्चा कीजिए और इसे रोकने के उपाय सुझाइए। (पाठ-14 देखें)

- (i) Resources are limited. What four guidelines will you suggest to your community to use resources efficiently ?
- (ii) Discuss the misuse of any two resources in your own community and suggest ways to prevent it. (See Lesson 14)

6. नीचे दी गई परियोजनाओं में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए।

Answer any one of the following questions in detail.

- (a) (i) करुणा और तरुणा समरूप जुड़वाँ हैं। करुणा को उसकी माँ द्वारा एक गाँव में पाला गया है और तरुणा को उसके पिता द्वारा शहरी परिवेश में पाला गया है। दोनों के विकास में किन्हीं तीन महत्वपूर्ण पहलुओं का तालिकाबद्ध रूप से विश्लेषण कीजिए।
- (ii) आपकी राय में बच्चों के व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतरों को निर्धारित करने के लिए क्या महत्वपूर्ण है और क्यों?
- (i) Karuna and Taruna are identical twins. Karuna is brought up in a village by her mother and Taruna is brought up in a urban setting by her father. Analyse any three important aspects of development of both siblings in a tabular form.
- (ii) In your opinion what is more important to determine the children's personality and individual differences and Why?
- (b) हमें स्वस्थ रखने में प्रत्येक पोषक तत्व की विशेष भूमिका होती है। यदि हम पोषक तत्वों की कमी वाला भोजन करना शुरू कर देंगे तो रोग के लक्षण प्रकट होने लगेंगे।
 - (i) निम्नलिखित पोषक तत्वों के कोई भी दो कार्य लिखिए जो जीवन को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं! ऐसे आहार फाइबर, पानी, विटामिन ए
 - (ii) भोजन समूहों और संतुलित आहार को शामिल करने के संदर्भ में अपने लिए एक आहार योजना तालिका के रूप में बनाएं।

Each nutrient has a specific role in keeping us healthy. If we start eating the food with missing nutrients, symptoms of the disease will start appearing.

- (i) Write any two functions of the following nutrients that are important to sustain life. Dietary fiber, water, vitamin A
- (ii) Make a diet plan for yourself in terms of inclusion of food groups and balanced diet in a tabular form.